

KOCHSCHULE

Ein Sommer-Hit: Dreierlei vom Fenchel

Der Fenchel ist eine häufig unterschätzte Power-Knolle. Sie ist nicht nur gesund, sie schmeckt auch noch hervorragend: als Püree, Rohkostsalat oder vom Grill. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier hat sich diverse Variationen ausgedacht. Bei diesem Dreierlei vom Fenchel wird der Fisch schnell zum Nebendarsteller auf dem Teller.

VON STEPHANIE EBNER

Zugegeben, die Fenchelknolle ist nicht „Everybody's Darling“. Auch bei der Leserkochschule sagt ein Teilnehmer skeptisch: „Fenchel schmeckt mir zu sehr nach Anis.“ Doch Hans Jörg Bachmeier lässt sich nicht aus der Ruhe bringen: „Abwarten, der Fenchel bringt eine frische Brise in die Küche und überrascht mit seiner Vielseitigkeit.“

Der Profi verspricht mit dem Fenchel „eine Geschmacksexplosion – deshalb sei die Knolle bei kreativen Köchen so gefragt“. Roter Fenchel beispielsweise bringe einen knackigen, frischen Kick in die Salate. Gekocht entwickelt der Fenchel eine zarte Süße, die hervorragend zu Fisch und Meeresfrüchten passe. Gebraten bzw. gegrillt entfaltet das Gemüse ein tiefes Aroma, das jedem Gericht eine komplexe Note verpasse.

Also nichts wie ran an die Knolle, die im übrigen doppelt so viel Vitamin C wie Orangen enthält. Diese Zitrusfrüchte lässt Bachmeier diesmal jedoch außen vor – „normalerweise sind Fenchel und Orangen eine unschlagbare Kombination“. Doch wegen des Fisches greift der Spitzenkoch bei der Zubereitung seines Gerichts diesmal zur Zitrone. „Passt besser dazu.“ Zum Dreierlei gibt's einen Seefisch („Im Prinzip kann man fast alle Fische nehmen.“) und eine Rucola-Mayonnaise. „Diese verleiht dem Ganzen noch den richtigen Kick.“ Richtig gelesen – Mayonnaise im Sommer – wer traut sich denn so etwas? Hans Jörg Bachmeier, weil er sie mit gekochten Eiern zubereitet. Anders als mit rohen Eiern ist die Mayonnaise dann nicht salmonellenanfällig. Die Eier unbedingt gut auskühlen lassen – sonst gerinnt die Mayonnaise.

Doch selbst wenn die Sauce ausflockt, weiß der Profi einen Trick, wie man sie noch retten kann: „Damit die geronnene Mayonnaise wieder die richtige Konsistenz bekommt, ein wenig lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und nach und nach die Mayonnaise mit einem Schneebesen kräftig unterrühren.“ Klingt nicht nur gut, es funktioniert auch.

Zurück zur Fenchelknolle: Sie bringt eine frische Dimension auf den Teller. „Unbedingt ausprobieren“, lautet das Urteil aller drei Leser. Wer nicht selbst kochen mag: Fenchel-Gerichte sind in den kommenden Wochen immer wieder auf der Speisekarte von Bachmeiers „Genussfreuden“ an der Westendrieder Straße in München zu finden.

Kochschule

Wenn Hans Jörg Bachmeier das nächste Mal zur Kochschule einlädt, ist Hochsommer. Entsprechend sommerlich geht es dann auch in der Küche zu. Wer am **Montag, 15. Juli**, dabei sein möchte, meldet sich per Mail unter gastro@merkur.de an. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Viel Glück.



Fenchel und Pufferlinge haben jetzt Saison: Mit ihnen bereitet Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier bei der Leserkochschule ein leichtes Sommergericht zu. Hauptdarsteller ist diesmal der Fenchel, der in drei verschiedenen Variationen verarbeitet wird. Mal knackig gehobelt, mal angebraten, mal püriert. Dazu gibt es Pfifferlinge und die Seeforelle. FOTOS: JENS HARTMANN



Das schmeckt nach Sommer: Dreierlei vom Fenchel | Sanft gegarte Seeforelle | Pfifferlinge

Zutaten für vier Personen

Dreierlei Fenchel:
3 Fenchel mit Grün

für den Fenchelsalat:
1 TL Reisesig oder Condimento di Balsamico
Salz
Piment d'Espelette oder Chili
1 EL Olivenöl
1 kleiner Bund Rucola
Abrieb einer halben Zitrone

für das Fenchelpüree:
2 EL Olivenöl zum Braten
0,3 l Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Prise Piment d'Espelette

Gebratener Fenchel:
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Fenchel waschen. Für den Fenchelsalat das Grün vom Fenchel abschneiden und beiseitestellen. Den Fenchel vierteln, mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Fenchel mit Essig, Salz und Piment d'Espelette würzen und ziehen lassen. Zum Fertigstellen das Grün hacken und mit Olivenöl zum Fenchel geben. Rucola waschen, verlesen und unter den Fenchel mischen.

2. Für das Fenchelpüree: Das Grün vom

Fenchel abschneiden und beiseitestellen. Fenchel in grobe Würfel schneiden. Einen Topf mit Olivenöl erwärmen und den Fenchel darin anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen und mit der Sahne ablöschen. Den Topf am besten mit einem Deckel abdecken und den Fenchel weich kochen. Den weich gekochten Fenchel in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Fenchelgrün grob hacken, zum Püree geben.

3. Für den gebratenen Fenchel: Das Grün vom Fenchel abschneiden und beiseitestellen. Fenchel erst halbieren, dann vierteln und in ca. ½ cm dicke Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel auf beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Man kann den Fenchel auch grillen.

Rucola-Mayonnaise aus gekochten Eiern

2 gekochte Eier (sollten kalt sein)
1 Bund Rucola
1 EL milder Essig
1 EL mittelscharfer Senf
0,1 l Olivenöl
0,2 l Pflanzenöl
Salz
Piment d'Espelette
Pfeffer aus der Mühle
Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die beiden Ölorten in einen Mixer geben und fein mixen. Die beiden Öle nach und nach dazugeben und so lange mixen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Mayonnaise mit Salz, Piment und Pfeffer abschmecken.

Sanft gegarte Seeforelle

600 g Seeforellenfilets mit Haut und ohne Gräten
1 Zweig Thymian oder Rosmarin
1 Zitrone
Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

Seeforelle in Stücke 4 Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Abrieb von einer Zitrone über den Fisch geben. Thymianblätter (Rosmarin) zupfen und über den Fisch streuen. Seeforelle mit der Haut nach unten auf ein Ofenblech mit Backpapier bei ca. 50 Grad und 60 Prozent Luftfeuchtigkeit in einen Dampfgarer geben und circa 15 Minuten garen.

Tipp: Wer keinen Dampfgarer zu Hause hat, Seeforelle auf eine Porzellanplatte legen, mit einer Frischhaltefolie abdecken und bei 80 Grad für ca. 25 bis 30 Minuten in den Backofen stellen. Seeforelle umdrehen, wenn sich die Haut leicht lösen lässt. Dann ist die Forelle fertig.

Pfifferlinge

400 g frische Pfifferlinge
1 kleine rote Zwiebel

Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz und Zucker
2 Zweige Majoran
2 EL grob gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Pfifferlinge putzen und kurz im kalten Wasser abbrausen. Je nach Größe halbieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
2. Die rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe andrücken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pfifferlinge und Knoblauch dazugeben und anbraten. Danach die rote Zwiebel mit anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Majoran und Petersilie zu den Pfifferlingen geben.

Anrichten:

Fenchelpüree auf einen Teller streichen. Die Forelle auf dem Püree anrichten und den Fenchel-Rucola-Salat auf die Forelle legen. Gebratenen Fenchel dazugeben und mit der Rucola-Mayonnaise garnieren. Die Pfifferlinge darübergeben.

Gut zu wissen:

- **Hauptsaison** für Fenchel ist zwischen Juni und Oktober.
- Die Knolle wird am besten **kühl gelagert**.
- Fenchel ist **kalorienarm** und enthält Mineralstoffe, Folsäure und Vitamine.
- Seinen **typischen Geschmack** erhält der Fenchel durch die Inhaltsstoffe Anethol, Menthol und Fenchon.



Eine Mayonnaise für den Sommer: Weil sie mit gekochten Eiern zubereitet wird, verträgt sie die Hitze besser.



Rucola sorgt in der Mayo für die kräftige Farbe.

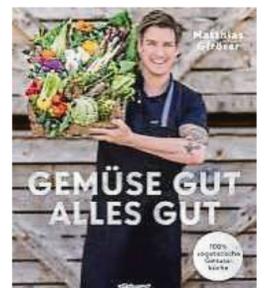


Das Fenchel-Gericht ist angerichtet: Hans Jörg Bachmeier mit den Lesern.

KOCHBUCH

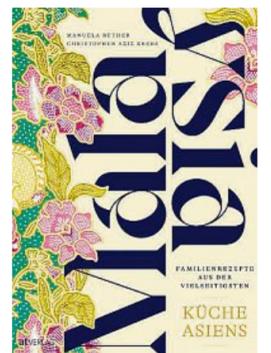
Gemüse gut, alles gut

Gemüse ist wieder voll im Trend, denn es ist gesund und gut für die Umwelt, vor allem, wenn es aus der Region kommt und saisonal zubereitet wird. Klar, Karotten, Blumenkohl und Zucchini hat man sofort auf dem Schirm. Doch was ist mit Spitzkohl, Schwarzwurzeln und Artischocken? Matthias Gfrörer nimmt sich auch ihrer an. Zunächst mit ein paar einleitenden Worten. Neben ein bisschen Historie serviert der gelernte Koch auch wichtige Infos wie beispielsweise, warum dieses Gemüse gesund ist oder was man damit zube-



reiten kann. Klar, bei einem Sternekoch geht es nie simpel zu – „Gemüse gut, alles gut“ ist daher sicher nichts für absolute Kochanfänger. Wer aber ambitionierter ist und Lust hat, etwas Zeit am Herd zu verbringen, wird mit diesem Gemüse-Kochbuch seine helle Freude haben und garantiert Fleisch oder Fisch nicht auf dem Teller vermissen. Gerichte wie die festliche Kartoffeltarte oder die Fenchel-Spaghettini sind ein kulinarischer Hochgenuss. se

Gemüse gut. Alles gut. 100 Prozent vegetarische Gemüseküche. Matthias Gfrörer. Erschienen im Südwest Verlag. 224 Seiten. 32 Euro.



Familienküche aus Malaysia

Chinesische, thailändische und vietnamesische Küche kennen die meisten Menschen mittlerweile recht gut. Viele Gerichte werden auch gerne zu Hause zubereitet. Doch was isst man in Malaysia? Asiatisch, aber doch anders: Eine strenge Einteilung in Gerichte für morgens, mittags und abends existiert nicht. Essen kann man alles – wann immer man möchte. Da die Autoren beide in Europa leben, arbeiten sie ausschließlich mit Zutaten, die sich auch hierzulande relativ einfach auftreiben lassen. Und so machen wir uns voll Freude ans Werk – kochen Roti Jala (Netz-Crepes mit Hähnchen-Curry) oder Rojak Buah, einen Früchte-Gemüse-Salat mit Tamarindensauce, oder Kuih Bakar, gebackenen Pandan-Pudding. Je nach Lust und Laune. Denn in Malaysia ist es üblich, zu jeder Tageszeit ein buntes Sammelsurium auf den Tisch zu stellen. Das sieht nicht nur umwerfend aus, das schmeckt auch. se
Malaysia. Familienrezepte aus der vielseitigsten Küche Asiens. Soeben erschienen im AT Verlag. 224 Seiten. 36 Euro.